

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSO CIENTÍFICO HUMANÍSTICO DE DESPORTO

11.º Ano/Saúde e Atividades Desportivas

Na disciplina de Saúde e Atividades Desportivas, o aluno deve: 1. Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula; 2. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada; 3. Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada; 4. Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres; 5. Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal; 6. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação; 7. Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS <sup>(1)</sup>	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO	Ginástica localizada - a aula	O aluno deve ser capaz de desenvolver as seguintes competências:  <b>Ginástica localizada - a aula</b>  Ginástica localizada Estrutura da aula de ginástica localizada Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<b>Componente Prática</b> <b>Testagem</b> Prova prática: observação direta de situações de exercício Questão Aula	55%	90%
	Cardiofitness e musculação e equipamentos e exercícios	<b>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</b>  Atividade física Equipamentos de cardiofitness Equipamentos de musculação Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação				

				<b><u>Componente Teórica</u></b> <b>Testagem</b> - Teste escrito ou Teste Digital ou trabalho  <b>Análise de conteúdo</b> - Trabalho de pesquisa - Fichas de trabalho;	35%	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação (3%)</li> <li>Autonomia. (2%)</li> <li>Responsabilidade (3%)</li> <li>Cooperação (2%)</li> </ul>		A, B, C, D, E, F, G, H, I	<b>Observação</b> - Grelhas de observação	10%	

#### **APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES EM CADA UM DOS PERÍODOS**

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, nos testes escritos (técnica de recolha de informação, vide página 6 do Referencial).

#### **ATESTADO MÉDICO**

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

**2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora.** A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

55% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) +35% - Conhecimentos (teórica) + 10% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

As Atividades Físicas Desportivas e os Conhecimentos são avaliados através de testagem referente ao trimestre em que vigore o respetivo atestado médico. Ao número de aulas de ausência da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

#### Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

- |  |   |
|--|---|
| A Linguagens e textos                      | F Desenvolvimento pessoal e autonomia;    |
| B Informação e comunicação                 | G Bem-estar, saúde e ambiente             |
| C Raciocínio e resolução de problemas      | H Sensibilidade estética e artística      |
| D Pensamento crítico e pensamento criativo | I Saber científico, técnico e tecnológico |
| E Relacionamento interpessoal              | J Consciência e domínio do corpo          |

## DIMENSÃO DE AVALIAÇÃO - CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO

### DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>• <b>Ginástica localizada - a aula</b> Identifica integralmente as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Explicar integralmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhecer integralmente os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar integralmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>• <b>Ginástica localizada - a aula</b> Identifica parcialmente as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Explicar parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhecer parcialmente os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar integralmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p>• <b>Ginástica localizada - a aula</b> Não identifica as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Não explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Não reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Não explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>

## DIMENSÃO DE AVALIAÇÃO - CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>• <u>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u></p> <p>Identifica e aplica integralmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplica integralmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza integralmente as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u></p> <p>Identifica e aplica parcialmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplica parcialmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza parcialmente as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u></p> <p>Não identifica nem aplica os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Não aplica as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Não utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p>